

少人数制！

ま ん て ん 教 室



リハビリテーション専門職の指導のもと、
体を楽に動かすための自分でできる
マッサージやストレッチ、座ってできる
筋力アップの体操などを行います。

開 催 日 程

市内9会場で開催します。

**裏面の開催日程からお好きな日程をお選び
いただき、各開催日の1週間前までにお申
込みください。**

※詳しくは裏面をご覧ください。

送 迎

開催会場の所在する地域内の方で、移動手段がない方に対し
ては、送迎が可能ですので、1週間前までにご相談ください。

持 ち 物

動きやすい服装、タオル、水分

お申込み・お問い合わせ

花巻市長寿福祉課 ☎22-0031 (直通)

全 会 場 開 催 日 程

	日 程	会 場
東和	9 月 25 日 (木) 10 : 00 ~ 11 : 00	谷内振興センター 地域交流室
	9 月 25 日 (木) 13 : 30 ~ 14 : 30	浮田振興センター 研修室
	9 月 30 日 (火) 10 : 00 ~ 11 : 00	田瀬振興センター 会議室
花巻	9 月 26 日 (金) 10 : 00 ~ 11 : 00	笹間振興センター 大広間
石鳥谷	9 月 26 日 (金) 14 : 00 ~ 15 : 00	八幡振興センター 講義室(和室)
	9 月 29 日 (月) 10 : 00 ~ 11 : 00	八日市振興センター 活動室・研修室
	9 月 29 日 (月) 13 : 30 ~ 14 : 30	大瀬川振興センター 会議室
大迫	10 月 2 日 (木) 10 : 00 ~ 11 : 00	亀ヶ森振興センター 大会議室
	10 月 2 日 (木) 13 : 30 ~ 14 : 30	外川目振興センター ランチルーム

お好きな日程をお選びいただき、
 長寿福祉課（☎22-0031）までお申込みください